



مسئولیت متن و شکل بدوش نویسنده مضمون میباشد، عقیده نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاين نمی باشد



۲۰۲۶/۰۸/۰۵

ډاکټر ش میره کی

د نرانو جنسي هارمون

تر ۵۰ کلنی وروسته د جنسي کمزوری (Sexual Dysfunction) لاملونه او درملنه

د ۵۰ کلنی څخه وروسته د جنسي ستونزو موضوع یوه مهمه، خو ډېری وخت پټه پاتې کېدونکې مسئله ده. دا ستونزې یوازې د بدن له بدلونونو سره تړاو نه لري، بلکې د روان، هورمونونو، وینې جریان او نورو ناروغيو سره هم اړیکه لري. لاندې به درته یو مفصل، علمي او عملي لارښود وړاندې کړم.

«د ۵۰ کلنی وروسته د جنسي کمزوری (Sexual Dysfunction) بشپړ لارښود او درملنه»

۱. عامه جنسي ستونزې (Common Sexual Problems)

په دې عمر کې لاندې ستونزې ډېرې لیدل کېږي:

۱. د نعوظ ستونزه

Erectile Dysfunction (ED)

- د تذکیر آله شخ نه پاتې کېدل
- د وینې د کم جریان له امله رامنځته کېږي

۲. د جنسي غوښتنې کموالی :

Low Libido / Decreased Sexual Desire

- د هارمون Testosterone کمښت له امله

۳. زر انزال

Premature Ejaculation (PE)

۴. ناوخته یا کمزوری انزال

Delayed Ejaculation

۲. مهم لاملونه (Causes)

د پاڼو شمېره: له 1 تر 4

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de

یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولئ

فزيکي (Physical Causes)

- د شکر ناروغي (Diabetes Mellitus)
- د وينې لوړ فشار (Hypertension)
- د زړه ناروغي (Cardiovascular Disease)
- د هارمون کموالي (Low Testosterone)
- د چاغښت ستونزه (Obesity)

رواني (Psychological Causes)

- فشار (Stress)
- خپگان (Depression)
- بېره (ډار) او اندېښنه (Anxiety)

درمل (Medications)

ځيني درمل لکه:

- Antidepressants
- Beta-blockers

۳. څه ډول ډاکټر ته مراجعه وکړئ؟

د ستونزې له ډول سره سم دا متخصصين ډېر مهم دي:

۱. د داخلي ناروغيو متخصص :

Internal Medicine Specialist

- عمومي ارزونه کوي
- شکر، فشار او نورې ناروغي کنټرولوي

۲. د بولي او تناسلي سيستم متخصص :

Urologist

- د Erectile Dysfunction (ED) اصلي متخصص
- د تناسلي غړو معاینه کوي

۳. د هارمون متخصص

Endocrinologist

- د Testosterone او نورو هارمونونو معاینه

۴. د رواني ناروغيو متخصص :

Psychiatrist / Psychologist

د پاڼو شمېره: له 2 تر 4

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de

يادونه: دلېکنې د ليکنيزې بڼې پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليږلو مخکې په ځير و لولئ

- که ستونزه رواني وي

۴. مهمي معاینې (Investigations)

ډاکټر به لاندې ازموينې وکړي:

- د وينې معاینه (Blood Tests)
- د هارمون کچه (Testosterone Level)
- د شکرې اندازه (Fasting Blood Glucose)
- د زړه معاینه (ECG – Electrocardiogram)

۵. درملنه (Treatment)

۱. درمل

- Sildenafil (Viagra)
- Tadalafil (Cialis)
- Vardenafil

دا درمل د وينې جريان زیاتوي

۲. د ژوند طرز بدلون (Lifestyle Changes)

- منظم بدني تمرین (Exercise)
- سالمه پوډۍ خوړل
- د سگریټو پرېښودل (Smoking Cessation)
- د وزن کمول

۳. هارموني درملنه

Testosterone Replacement Therapy (TRT)

- که هورمون کم وي

۴. رواني درملنه

Psychotherapy / Counseling

۶. مهمي سپارښتنې

هره ستونزه پټه مه ساتئ
له خپل ژوند ملګري سره روښانه خبرې وکړئ
د ځان سر درمل مه کاروئ
د جعلي درملو څخه ځان وساتئ

پایله :

د ۵۰ کلنۍ وروسته جنسي ستونزې عادي دي، خو بي-درملني پرېښودل يې د ژوند کيفيت خرابوي. د دقيق تشخيص او مناسب درملني لپاره بايد له مسلکي ډاکټر سره اړيکه ونيول شي، ځکه ډېری دا ستونزې په اسانۍ درمل کېدای شي .

د ۵۰ کلنۍ وروسته د جنسي کمزورۍ (Sexual Dysfunction) لنډ لارښود

جنسي کمزوري څه ده؟

جنسي کمزوري (Sexual Dysfunction) هغه حالت دی چې پکې د نارینه د جنسي وړتيا يا غوښتنې کې ستونزه پيدا شي.

عامي ستونزې

- د نعوږ ستونزه (Erectile Dysfunction - ED)
- د جنسي غوښتنې کموالی (Low Libido)
- ژر انزال (Premature Ejaculation - PE)

ولي رامنځته کېږي؟

- شکر (Diabetes Mellitus)
- د وينې لوړ فشار (Hypertension)
- د زړه ناروغي (Cardiovascular Disease)
- د هارمون کموالی (Low Testosterone)
- فشار او خپګان (Stress / Depression)

کوم ډاکټر ته ولاړ شئ؟

- د داخلي ناروغيو ډاکټر (Internal Medicine Specialist)
- د بولي او تناسلي متخصص (Urologist)
- د هارمون ډاکټر (Endocrinologist)

درملنه څه ده؟

- درمل لکه: Tadalafil (Cialis), Sildenafil (Viagra)
- ورزش او سالمه ږوډی
- د وزن کمول
- د سګرتو پرېښودل

مهمې سپارښتنې

- له ډاکټر سره مشوره وکړئ
- پټه مه ساتئ
- جعلي درمل مه کاروئ
- له خپل ژوند ملګري سره خبرې وکړئ

پايښه :

دا ستونزه عادي ده او درملنه لري. هر څومره څه ژر ډاکټر ته ولاړ شئ، هماغومره مو ژر درملنه کېږئ.

sexual dysfunction



Dr SH Mirakai

د پاڼو شمېره: له 4 تر 4

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de

يادونه: دليکني د ليکنيزې بني پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليرلو مخکي په خبر و لولئ